

# Fehlsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen

Augenerkrankungen und Sehstörungen sind weit verbreitet. Über die Hälfte aller Menschen in unserer Kultur leidet an Einschränkungen des Sehvermögens.

Die Zahl der Brillen- und Kontaktlinsenträger nimmt permanent zu.

Schlechtes Sehen wird oft als angeboren, als Folge ungünstiger Arbeits- und Lichtverhältnisse, Überanstrengung am Computer oder als unabänderliche Folge familiärer Vererbung oder des Älterwerdens betrachtet.

Die meisten Menschen glauben, dass eine Fehlsichtigkeit unheilbar sei und nur wenige wissen, dass ein enger Zusammenhang zwischen Sehschwäche, Gefühls- und Gedankenwelt, sowie Lebensstil besteht.

»Der Sehtest der Brillenindustrie wird oft missbraucht um Brillen zu verkaufen!«

»Millionen Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind „Opfer“ der Tricks der Brillen-Industrie und der Dogmen, Standards und Leitlinien der Schulmedizin und Augenheilkunde.«

Die „Brille zum Nulltarif“ ist eine Falle für Kinder!

Wenn man eine ehrliche Statistik führen würde, das Ergebnis wäre erschreckend: Tatsache ist, durch das Tragen der Brille verschlechtern sich die Augen vieler Menschen, und mit der Zeit brauchen sie eine Brille mit höherer Dioptrienzahl. Bei vielen Menschen hat die Fehlsichtigkeit begonnen als Kind oder Jugendlicher mit einer schwachen Brille z.B. minus 0,5 oder 0,75 Dioptrien und mit der Zeit wurden immer stärkere Gläser gebraucht.

Das Problem der Sehtest beim Augenarzt ist, daß er nur an die Evidenz-basierte-Medizin glaubt und ignoriert deswegen, daß Augenprobleme oft einen seelischen Anteil haben.

Der berühmte Augenarzt Dr. William H. Bates, der Pionier des Augentrainings, war der Meinung, dass die Sehhilfen, egal wie perfekt sie angepasst sind, die Augen zu einem Zustand der Passivität, Stagnation und Abhängigkeit führen.

Die Augenmuskeln brauchen dann nicht mehr zu arbeiten oder sich anzustrengen.

Dr. Bates gebrauchte oft den Begriff „geistige Anspannung“ als Ursache für die Fehlsichtigkeit. Er vertrat die Ansicht, dass sie durch mentalen Stress verursacht wird.

Er hatte schon im 19. Jahrhundert festgestellt, dass der Gebrauch einer Brille, trotz eines Gefühls der Besserung und Ruhe für die Augen, das visuelle Organ zur Faulheit zwingt.

## Ist eine Fehlsichtigkeit genetisch bedingt?

Man hört oft, dass die Fehlsichtigkeit erblich bedingt und unheilbar sei! Die Frage wäre:

Wer hat unsere Gene programmiert?

Ist es nur ein physikalisches Problem? Warum ist Augapfel zu lang oder zu kurz?

Warum sollten die Augen die einzigen Organe im Körper sein, die nicht heilen können?

Weniger als 1% der Menschen kommt fehlsichtig zur Welt. Die Bewohner ländlicher Gegenden und die Naturvölker haben in der Regel eine hundertprozentige Sehfähigkeit.

Die Fehlsichtigkeit ist nicht genetisch bedingt!

Studien mit Eskimos und anderen Naturvölkern haben gezeigt, dass die Erbanlage, die Genetik, nicht die Hauptrolle bei der Entstehung einer Fehlsichtigkeit spielt; denn es gibt Familien, bei denen die Eltern eine Brille tragen und die Kinder nicht, und umgekehrt.

## Was sind die Ursachen der Sehverschlechterung?

»Die Sehkraft unterliegt Schwankungen und eine Fehlsichtigkeit ist kein permanenter Zustand; Sehverschlechterungen ist wie eine Grippe, die kommt und geht – eine momentane Situation der Augen, die oft mit ungesunder Ernährungs- und Lebensweise, Energiemangel, Müdigkeit, nervlicher Anspannung, Stress, negativen Gedankenmustern, oder seelischen Konflikten in Zusammenhang steht.«

Eine Fehlsichtigkeit oder Augenkrankheit hat nicht nur eine Ursache, sie ist die Summe mehrerer Faktoren:

- Allgemeine Überlastung und Energiemangel,
- Entfernung von der Natur, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährungs- und Lebensweise,
- Vitaminmangel durch zu viel gekochte und industriell gefertigte Nahrung,
- Übertreibungen mit digitalen Medien, Internet, Smartphone und Unterhaltungs-Elektronik,
- Stress, Anspannung, Verkrampfung des Nervensystems und emotionale Belastungen.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Fehlsichtigkeit und mentalem Stress in der Schule, Kindergarten oder im Leben eines Kindes.

Bei Kindern treten die Augenprobleme häufig auf, wenn sie eingeschult werden, oder bei Schulwechsel, Leistungsdruck, Überforderung, Prüfung, Umzug, seelischem Trauma, dem Verlust eines Elternteils, oder wenn in der Familie die Harmonie fehlt.

Kindern und Jugendlichen eine Brille zu verschreiben, ist nicht immer die ideale Lösung. Eigentlich sind Brillen und Kontaktlinsen nur „Krücken“ für die Augen.

Sie werden am Grad der Korrektur „eingefroren“, verlieren an Beweglichkeit und Lebendigkeit; das Sehfeld wird eingeschränkt, die Augen werden sogar anfälliger für Augenkrankheiten.

Siehe Artikel „Nachteile der Brille, Kontaktlinsen und Laser-Operationen“.

## Epidemie der Kurzsichtigkeit Immer mehr Kinder und Jugendliche brauchen eine Brille

»In den vergangenen Jahren ist die Anzahl kurzsichtiger Menschen vor allem in den Industrieländern rasant angestiegen.

So sind in Deutschland inzwischen 50% aller Erwachsenen von einer Kurzsichtigkeit (Myopie) betroffen.

„Die Zunahme ist vor allem auf sehr frühen und intensiven Gebrauch von PCs, Smartphones und Tablets bei gleichzeitig immer kürzeren Tagesaufenthalten in Freien zurückzuführen“ berichtete Prof. Dr. med. Nicole Eter beim Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ophthalmologie DOG 2018 in Bonn.

Myopie Menschen haben ein größeres Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Netzhautablösung, Schädigung der Makula oder Grünem Star.«

## Sollen kleine Kinder eine Brille tragen?

Es gibt Kinder, bei denen das Tragen der Brille eine Hilfe sein kann.

Jedoch sollte man in jedem Fall individuell abwägen.

Babys und Kinder sind oft weitsichtig und das ist ganz normal.

Sie brauchen keine Brille, denn mit dem normalen Reifungsprozess des Kindes verschwindet die Weitsichtigkeit oft von allein!

Der Augenarzt Dr. Bates sagte zum Thema Brilletragen:

»Brillen führen die Augen zu einem Zustand der Passivität, Stagnation und Abhängigkeit.«

»Jahrelanges Tragen von Brillen mit immer stärker werdenden Gläsern macht deutlich, dass sich die Augen durch die Brille nicht bessern, sondern nur weiterhin schlechter werden.«

»Man sollte die Brille so wenig wie möglich tragen;  
so hilft man den Augen am besten, die natürliche Sehkraft wieder zu erlangen.«

»Messungen an Kinderaugen beispielsweise sind nur in der natürlichen Umgebung sinnvoll. Praxisräume, weiße Kittel und Sprechstunden-Atmosphäre sind fehl am Platz.

Ähnlich wie beim frontalen Fotografiert werden führt dies zu Nervosität und Unbehagen, wobei die optische Abstimmung des Auges sich verschlechtert.

Viele kleine Kinder, die durchaus normal sehen, solange ihre Mutter im Arztzimmer ist, werden kurzsichtig oder weitsichtig, wenn sie hinausgegangen ist, weil sie nun unbewusst in einen inneren Angstzustand kommen und von dem Augenblick an nur noch mit Anstrengung sehen können.

Unbekannte Sehobjekte rufen Sehanstrengung und als Folge Brechungsfehler hervor, weil ihr Anblick zunächst dem Auffassungsvermögen Mühe und Anstrengung bereitet.

Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung oder Schielen, sind nichts anderes als ein Ausdruck von Anstrengung und der Störung der inneren Harmonie.«

QUELLE: Aus dem Buch »Rechtes Sehen ohne Brille« des Augenarztes Dr. Bates

Kindern und Jugendlichen eine Brille zu verschreiben ist nicht immer die ideale Lösung.

Viele davon spüren intuitiv, dass das Tragen einer Brille nicht gut für sie ist und wehren sich dagegen. Falls ein Kind eine Brille braucht, empfehlen wir es nicht zu zwingen, sie ständig zu tragen, sondern nur bei Bedarf, z.B. während des Unterrichts.

Oft wird eine Brille verschrieben, weil sich viele Kinder, auch Erwachsene, beim Sehtest verkrampft haben und dadurch schlechtere Messwerte verursachen.

So ist anzumerken, dass häufig eine Brille verschrieben wird, ohne dass äußere Faktoren wie Müdigkeit, Stress in der Schule, Konflikte, familiäre Probleme oder Nervosität berücksichtigt werden.

»Viele Kurz- und Weitsichtige haben Schwierigkeiten mit Kontrolluntersuchungen. Da jede Untersuchung und jeder Sehtest ein Stressfaktor ist, verspannen sich die Augen meistens noch mehr, wenn sie dem weißen Kittel und den Apparaturen ausgeliefert sind, und die Ergebnisse werden schlechter als die normale Sehschärfe.

So entstehen Anpassungsschwierigkeiten an die neue Brille - die Augen geraten in weitere Verspannung, da sie sich den zu starken Werten fügen müssen.

Ein Circulus vitiosus entsteht: Sehprobleme durch Verspannung!

Kinder und Jugendliche bekommen eine überkorrigierte Brille und dadurch entsteht noch mehr Verspannung und Sehverschlechterung.

Mit überkorrigierten Brillen bleibt den Augen keine Möglichkeit zum Lockerlassen.

Und eine Verstärkung des Problems entsteht noch durch die Aufforderung, die Brille immer zu tragen.«

QUELLE: Text aus dem Buch von Elke Werkmeister: »Auf dem Weg in die Klarheit –Verwandlung durch Augenarbeit«

## Warum bekommen Kinder so schnell eine Brille?

Kinder und Jugendliche werden zu oft und zu schnell zum Sehtest gebracht: Dort bekommen sie schon bei den geringsten Anzeichen einer Fehlsichtigkeit sofort eine Brille verschrieben. Dies kann ein Kunstfehler sein, der dieses Kind für das ganze Leben prägt!

Warum brauchen so viele Kinder und Jugendliche in den Industrieländern eine Brille?

- 1)** Sie sind Opfer der Brillenindustrie und Schulmedizin!
- 2)** Sie sind Opfer von sich selbst: Ungesunde und denaturierte Industrie-Nahrungsmitteln, zu viel Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Backware, Zucker, Süßigkeiten, Schokolade und Salz. Sie essen kaum Gemüse und Obst und das führt zu Mangelzuständen, was Augen und Sehkraft beeinflussen.
- 3)** Die Kinder sind selten draußen in der Natur.
- 4)** Das Leben in der „zivilisierten Welt“ ist kompliziert geworden. Das moderne Leben ist unruhig, stressig und voll mit Technik, die die Augen zusätzlich belastet. Viele sind abhängig und Opfer der Unterhaltungselektronik!

## Tipps für gesunde Augen bei Kindern

- So viel Obst, Salat, Gemüse in rohem Zustand, wie möglich.
- Eine vegetarische, vegane Ernährung ohne Fleisch und Fisch.
- Wenig Milchprodukte, Zucker (Dextrose, Maissirup, etc.) und zuckerhaltige Getränke, Cola & Limo, Schokolade und Süßigkeiten, Gummibärchen mit Tiergelatine.
- Sparsamkeit mit Fernsehen, Smartphone, Internet, PC-Spielen.
- Sanftes Sonnenlicht mehrmals pro Woche hilft, dass die Augen sich normal entwickeln.
- Den Kontakt mit der Natur pflegen, die Augen in alle Entfernungen spielerisch „trainieren“.
- Mehr Bewegung, öfters draußen spielen.
- Eine harmonische und ruhige familiäre Atmosphäre.

Der Prozess der Sehverbesserung oder „frei werden von der Brille“ kann besonders schnell gehen bei Kindern und auch bei Menschen, die ungern eine Brille tragen.

Wir erleben immer wieder, dass bei fehlsichtigen jungen Mädchen, die aus Eitelkeit keine Brille tragen wollen, die Fehlsichtigkeit nach ein paar Wochen oder Monaten verschwindet, insbesondere wenn sie motiviert und bereit sind, etwas zu ändern.

Siehe Artikel „Ganzheitliches Konzept zur Sehverbesserung“.

Das Kindes- und Jugendalter ist der beste Moment, um Augen und Sehkraft zu verbessern, um einem Kind oder Jugendlichen ein Leben ohne Brille zu ermöglichen.

Meistens beginnt die Fehlsichtigkeit mit minus 0,25, 0,50, 0,75 Dioptrien, und wenn man den Fehler macht, mit dem „Brille tragen“ zu beginnen und sie ständig benutzt, dann verschlechtern sich oft die Augen und mit der Zeit braucht man eine stärkere Korrektur!

Der beste Zeitpunkt, mit dem Prozess der Sehverbesserung zu beginnen, ist das Anfangsstadium der Verschlechterung der Sehkraft:

Das Nicht-Tragen der Brille hat in vielen Fällen schon eine Heilwirkung.

# Die Augen sind der Spiegel der Seele

»Das Sehen ist eine mentale Aktivität,  
und die Augen reagieren auf unsere Gedanken, Emotionen und Gefühle.«

Das bedeutet, dass man sich um das Seelenleben dieses Kindes kümmern sollte:  
Eltern, Lehrer, Augenärzte könnten sich dann fragen,  
Warum ein Kind oder Jugendlicher schlecht oder verschwommen sieht?  
Was könnte ein bedrückender Faktor sein?

Kinder und Jugendliche haben oft Augenprobleme beim Fach Mathematik; sie sehen die Tafel unscharf. Dazu können sich andere Faktoren summieren, wie z.B. Bewegungsmangel, sich von der Natur entfernen, ungesunde Ernährung und Lebensweise.

»Eine Fehlsichtigkeit kommt und geht. Sie ist kein permanenter Zustand und kann so vorübergehend sein wie eine Grippe. Sie hat ihre Ursachen im Körper und in der Seele.«

Situationen im Leben, die uns nervlich und seelisch belasten und im Unterbewusstsein gespeichert sind, sind oft die Ursache für Fehlsichtigkeiten und Augenprobleme.

Kleine Kinder sind seelisch mit den Eltern verbunden. Sie nehmen oft Spannungen der Eltern und der Familie auf, was sich in Augenproblemen äußern kann.  
In vielen Fällen bessern sich die Augenprobleme der Kinder und Jugendlichen, wenn die Eltern selbst positive Veränderungen im Äußeren und im Inneren erleben, und ihre Denkweise, ihren Ernährungs- und Lebensstil ändern.

»Der Zustand unserer Augen ist ein Spiegelbild  
unserer körperlichen, emotionalen und seelischen Verfassung.«

»Die Sehorgane zu heilen bedeutet, sich mit dem,  
was hinter der Krankheit steckt, zu beschäftigen und dies zu verändern.«

»Kinder haben eine energetische seelische Verbindung mit den Eltern.  
Die Augen der Kinder spiegeln oft die Stress-Situationen und Konflikte der Familie.«

»Augenprobleme sind verbunden mit Problemen im Leben des Menschen.«

»Kinder und Jugendliche, die freudig und glücklich sind, haben selten Augenprobleme.«

Ein schneller Weg, die Sehkraft zu verbessern oder von der Brille frei zu werden, ist: Die Brille so wenig wie möglich tragen – und parallel dazu auf die Ursachen eingehen, die zur Fehlsichtigkeit geführt haben. Dies kann unterstützt werden mit naturheilkundlichen Therapien und Entspannungsbehandlungen.

\*\*\*\*\*

In unserer **Arztpraxis VITA SANA** begleiten wir unsere Patienten auf dem Weg zur Sehverbesserung und Augengesundheit ganzheitlich, mit individuellen Lebensberatungsgesprächen, um die Sprache der Seele und das Unterbewusstsein, die tieferen Ursachen der Krankheit oder Lebenssituationen zu ergründen.

## AUTOR:

Jordi Campos, Arzt für Naturheilverfahren, Ganzheitsmedizin, Augentraining, Irisdiagnose, Autor, Tierschützer, Vegetarier dritter Generation, Veganer und Vitalköstler

## KONTAKTADRESSE:

Arztpraxis VITA SANA  
D-97852 Schollbrunn  
Tel.: 0049 (0) 9394 995 227  
info@jc-vita-sana.com  
www.jc-vita-sana.de  
Ganzheitsmedizin für Körper - Seele - Geist  
Augenschule - Meditatives Wandern - Seminare des Inneren Lebens